

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 333» городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ К ПРИМЕНЕНИЮ



Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 333» г.о. Самара
Т. А. Грандова/
г.о. Самара 2021 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

осенне-зимний период



УТВЕРЖДАЮ:
Т. А. Грандова

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

Сезон: **Весенне-летний**

Меню на 1 неделю
понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
День 1						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	200	6,43	7,66	23,04	187	00177
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	13,73	102	00351
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	430	13,49	15,39	51,97	401	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,75	0,0	20,57	85	0054
Всего во Второй завтрак	200	0,75	0,0	20,57	85	0054
Обед						
Суп из овощей	200	8,26	3,81	9,25	104	00000
Плов из отварной курицы	180	17,07	20,75	27,76	366	00154
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	9,08	36	00000
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	00058
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	00058
Всего в Обед	630	30,82	29,76	72,92	682	
Полдник						
Ряженка	180	5,1	9,5	6,721	133	00000
Печенье	70	5,61	4,53	31,3	188	00389
Всего в Полдник	250	10,71	14,03	38,021	321	
Ужин						
Макаронник (макаронная запеканка)	180	9,59	8,85	39,58	276	00000
Повидло	50	0,1	0,00	16,4	65	00000
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	00000
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,54	13,48	72	00058
Всего в Ужин	450	10,39	8,9	72,23	406	
Всего за день	2015	66,16	68,08	255,711	1895	

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Норецеп- туры
		Б	Ж	У		
День 2						
Завтрак						
Кулеш пшенный молочный	200	5,88	7,96	20,86	179	к0171
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	14,64	105	н351
Батон с маслом	45/5	8,78	9,54	12,17	170	411
Всего в Завтрак	430	18,08	21,16	47,67	454	
Второй завтрак						
Яблоко	155	0,67	0,62	15,75	72	0360
Всего во Второй завтрак	155	0,67	0,62	15,75	72	
Обед						
Суп картофельный с фрикадельками	200	2,18	2,07	13,01	79	с0071
Гуляш из говядины	80	8,45	10,64	4,12	146	в0257
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,13	4,49	33,94	205	в0304
Компот из кураги	180	0,34	0,00	15,03	61	н0364
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Всего в Обед	660	31,98	28,88	104,54	805	
Полдник						
Ряженка	180	5,1	9,5	6,721	133	Д0365
Печенье	70	5,36	7,94	16,34	158	П349
Всего в Полдник	250	10,46	17,44	23,061	291	
Ужин						
Сотте рыбное	180	8.63	13,26	12,07	202	р0233
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0058
Всего в Ужин	450	11,65	13,79	34,04	304	
Всего за день	1982	64,65	74,65	213,541	1 791	

Меню на 1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,79	7,8	24,55	192	к0160
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	14,64	105	н351
Батон с маслом	40/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	425	12,85	15,53	54,39	409	
Второй завтрак						
Яблоки	155	0,67	0,62	15,75	72	0360
Всего во Второй завтрак	155	0,67	0,62	15,75	72	
Обед						
Суп картофельный «Русский»	200	9,58	3,38	13,3	122	с0077
Котлета из говядины	60	9,69	10,85	4,5	154	в0266
Картофельное пюре	150	3,03	4,61	19,15	130	ов0323
Компот из изюма	180	0,3	0,00	19,89	81	н0357
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Обед	660	27,72	25,19	80,45	659	
Полдник						
Ряженка	180	5,1	9,5	6,721	133	Д0365
Пряники	70	1,67	13,89	15,14	193	9
Всего в Полдник	250	6,77	23,39	21,861	326	
Ужин						
Пудинг творожный запеченный	180	20,12	15,9	15,69	286	т0216
Соус сметанный сладкий	50	1,04	4,44	5,95	68	со201
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Хлеб пшеничный	40	1,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Ужин	450	22,76	20,61	38,18	426	
Всего за день	2300	70,77	85,34	210,631	1 892	

Меню на 1 неделю четверг

Меню на 1 неделю четверг						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4						
Завтрак						
Каша гречневая молочная вязкая	200	5,79	7,8	24,55	192	160
Какао с молоком	180	2,26	2,4	21,08	115	348
Батон с маслом	20/5	1,64	3,71	6,78	67	410
Всего в Завтрак	405	9.69	13.91	52.41	374	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	4
Всего во Второй завтрак	200	1	0	20.2	85	4
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,93	4,8	12,54	133	с0081
Суфле с мясом и рисом	180	18,97	21,62	12,27	320	в0275
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	9,08	36	н0359
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Всего в Обед	670	32,46	33,14	56,44	654	
Полдник						
Ряженка	180	4.8	8.97	6.35	126	126
Печенье	70	5,36	7,94	16,34	158	П349
Всего в Полдник	250	10,46	17,44	23,061	291	
Ужин						
Палочки рыбные	80	1.5	4.17	4.07	60	241
Свекла тушеная с луком	150	2.39	7.08	16.32	139	119
Чай с сахаром	180	0.11	0.03	5.65	23	383
Хлеб пшеничный	40	2.4	0.42	10.1	54	58
Всего в Ужин	450	6.4	11.7	36.14	276	
Всего за день	2035	60,91	76,79	220,43	1818	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5						
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	200	6,43	8,1	23,89	194	к0170
Какао с молоком	180	3,65	3,82	14,99	109	н347
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	430	13,72	15,99	54,08	415	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,75	0,0	20,57	85	054
Всего во Второй завтрак	200	0,75	0,0	20,57	85	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	8,79	4,31	14,71	133	с0064
Тефтели из куриного мяса с рисом	80	12,36	14,54	7,61	211	в0268
Капуста тушеная	150	3,06	5,73	8,49	98	0317
Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,00	17,48	71	н0358
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Обед	690	29,18	25,38	70,55	628	
Полдник						
Ряженка	180	5,1	9,5	6,721	133	Д0365
Печенье	70	2,5	20,82	22,6	217	п349
Всего в Полдник	250	7,6	30,32	29,321	350	
Ужин						
Лакомка творожная	230	22,93	16,54	25,87	344	т0200
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,42	10,1	54	0058
Всего в Ужин	450	24,31	21,88	48,75	490	
Всего за день	2020	75,56	93,57	224,27	1968	

**Меню на 2 неделю
понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
День 6						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,66	7,55	21,06	175	к0165
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	14,64	105	н351
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	430	12,72	15,28	50,9	392	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,75	0,0	20,57	85	054
Всего во Второй завтрак	200	0,75	0,0	20,57	85	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,54	3,07	14,55	124	с0070
Котлеты рубленые из курицы	60	11,65	14,66	4,44	196	к266
Рис отварной рассыпчатый	150	3,46	3,89	33,83	184	Д0310
Соус томатный	40	0,52	0,04	2,93	14	со0201
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	9,08	36	н0359
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Всего в Обед	700	30,69	26,27	90,24	719	
Полдник						
Снежок	180	4,74	5,07	6,72	91	0001
Венская сдоба	70	5,61	4.53	31,3	188	0393
Всего в Полдник	250	10,35	9,6	38,02	279	
Ужин						
Рагу овощное	200	3,49	8,57	16,75	158	ов0168
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,42	10,1	54	0058
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Печенье	30	2,68	3.97	8,17	79	п349
Всего в Ужин	450	8,57	12,96	44,82	327	
Всего за день	2090	63,08	64,11	244,65	1 802	

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 7						
Завтрак						
Молочная вермишель	200	5,41	7,29	21,92	175	0313
Какао с молоком	180	3,65	3,82	14,99	109	н347
Батон с маслом	40/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	425	12,7	15,18	52,11	396	
Второй завтрак						
Яблоки	155	0,67	0,62	15,75	72	0360
Всего во Второй завтрак	155	0,67	0,62	15,75	72	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,84	4,44	5,13	64	0002
Суп картофельный с горохом	200	2,18	2,07	13,01	79	с0071
Пирожок с мясом	150 1	7,13	4,49	33,94	205	в0304
Компот из изюма	180	0,3	0,00	19,89	81	н0357
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Всего в Обед	720	222	22,17	91,61	654	
Полдник						
Бифидок	180	4,91	3,96	6,382	80	0001
Гребешки с повидлом	130	6,56	9,07	48,89	303	м0402
Всего в Полдник	310	11,47	13,03	55,27	383	
Ужин						
Рыбные хлебцы (паровые)	80	2,21	4,88	4,85	72	р0243
Картофельное пюре	150	3,03	4,61	19,15	130	ов0323
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,42	10,1	54	0058
Всего в Ужин	450	7,64	9,91	43,9	292	
Всего за день	2060	44,48	60,91	258,64	1797	

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8						
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	200	3,72	7,37	8,75	116	к0173
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	14,64	105	н351
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	430	10,78	15,1	38,59	333	
Второй завтрак						
Яблоки	155	0,67	0,62	15,75	72	0360
Всего во Второй завтрак	155	0,67	0,62	15,75	72	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	8,96	4,33	13,08	127	с0062
Биточки из говядины	60	9,43	10,57	4,08	149	в0257
Макаронные изделия отварные	130	4,93	3,92	31,76	182	Д0313
Соус томатный	40	0,52	0,04	2,93	14	со0201
Компот из кураги	180	0,34	0,00	15,03	61	н0364
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Обед	690	29,27	19,73	90,42	655	
Полдник						
Ряженка	180	5,1	9,5	6,721	133	Д0365
Крендель сахарный	100	7,6	11,75	44,39	314	Д0374
Всего в Полдник	280	12,77	21,25	51,111	447	
Ужин						
Морковь, тертая с сахаром	60	0,7	0,05	6,45	29	0020
Запеканка из творога	160	20,12	15,9	15,69	286	т0216
Соус сметанный сладкий	50	1,04	4,44	5,95	68	со201
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Всего в Ужин	450	21,86	20,39	37,89	419	
Всего за день	2012	69,35	79,23	204,51	1 805	

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
День 9						
Завтрак						
Каша овсяная из «Геркулеса» молочная	200	6,31	8,74	20,2	185	к0167
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	14,64	105	н351
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	430	13,37	16,47	50,04	402	
Второй завтрак						
Яблоки	155	0,67	0,62	15,75	72	0360
Всего во Второй завтрак	155	0,67	0,62	15,75	72	
Обед						
Суп картофельный с рисом	200	4,94	4,19	14,66	116	с0078
Шницели из говядины	60	9,43	10,57	4,08	149	в0256
Пюре из гороха с маслом	130	11,58	5,76	26,56	204	0195
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	9,08	36	н0359
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Обед	695	31,44	25,72	81,21	681	
Полдник						
Йогурт	180	7,99	2,24	13,15	105	Д0368
Булочка	70	5,61	4,53	31,29	188	0389
Всего в Полдник	250	13,6	6,77	44,44	293	
Ужин						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,6	3,72	3,19	93	0,98
Каша пшеничная	145	3,82	3,15	20,04	124	д0306
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0058
Всего в Ужин	455	17,82	7,29	43,13	307	
Всего за день	1985	76,9	56,87	234,57	1755	

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	200	5,7	7,64	28,25	205	к0172
Какао с молоком	180	3,65	3,82	14,99	109	н0347
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,05	112	Б410
Всего в Завтрак	430	12,99	15,53	58,29	426	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,75	0,0	20,57	85	054
Всего во Второй завтрак	200	0,75	0,0	20,57	85	
Обед						
Суп крестьянский со сметаной	200/10	5,32	4,58	14,62	121	с0074
Домашнее жаркое с куриным мясом	160	15,5	15,01	20,52	279	к0297
Кисель фруктовый	180	0,00	0,00	9,08	36	0354
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Обед	674	25,93	20,45	67,754	559	
Полдник						
Ряженка	180	6,1	5,44	10,11	113	2,73
Булочка молочная	70	1,7	15,5	31,3	170	Муч0434
Всего в Полдник	250	7,8	20,94	41,41	283	
Ужин						
Сырники из творога	160	20,7	18,83	21,94	340	т0217
Повидло	50					
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Всего в Ужин	450	21,24	18,92	36,05	396	
Всего за день	2004	68,71	75,84	224,07	1 749	